



Fruits de mer

Calamars au piment d'espelette



30 min	15 min	15 min	0	292
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour les calamars

800 g **Calamar(s)**
3 c. à café **Piment d'Espelette**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Oignon(s)**
4 **Tomate(s)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des calamars

- 1 Monder les tomates puis les couper en morceaux à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Eplucher et émincer l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Eplucher les gousses d'ail et ôter toutes les taches brunâtres qu'elles peuvent présenter ainsi que le germe.
- 4 On enlève le germe afin de rendre l'ail plus digeste.
- 5 Faire chauffer une sauteuse avec de l'huile d'olive puis y faire revenir l'oignon et l'ail.
- 6 Ajouter un peu de piment d'espelette et laisser cuire deux minutes.
- 7 Cela permet de bien libérer les arômes du piments d'espelette.
- 8 Ajouter les calamars, assaisonner de sel et de poivre puis les faire saisir pendant 5 minutes en mélangeant à l'aide d'une spatule.
- 9 Verser les morceaux de tomate et laisser cuire 10 minutes sur feu moyen.
- 10 Verser un peu d'eau si la préparation semble trop sèche.
- 11 Oter les calamars à l'aide d'une écumoire puis les mettre

de côté au chaud.

- 12** Faire réduire quelques minutes la préparation aux tomates puis remettre les calamars.

Étape 2

Dressage

- 1** Retirer la sauteuse du feu et répartir les calamars dans des assiettes de service.
- 2** Saupoudrer avec le reste de piment d'espelette avant de servir.